

EXAMENPROGRAMMA 1^{ste} DAN DENTO SHITO RYU

A. KIHON (4 onderdelen)

1. Zuki waza (stoottechnieken) 5x voorwaarts - mawatte - 5x voorwaarts – mawatte

1. Oi zuki chudan (zkd)
2. Sanbon zuki jodan, chudan, chudan (zkd)
3. Nihon zuki chudan, chudan (zkd)
4. Gyaku zuki chudan (zkd)

2. Uke waza (afweertechieken + tegenaanval) 5x voorwaarts - 5x achterwaarts

1. Age uke (mtd) + gyaku jodan tate ken zuki (mtd)
2. Yoko uke (mtd) + gyaku ura zuki (mtd)
3. Shuto uke (nad) + gyaku chudan nukite (mtd)
4. Yoko uchi uke (mtd) + chudan yoko hiji ate (skd)

3. Geri waza (traptechnieken) 5x voorwaarts - mawatte - 5x voorwaarts - mawatte

1. Mae geri (chudan gamae)
2. Mawashi geri (chudan gamae)
3. Yoko geri (chudan gamae)
4. Ushiro geri (chudan gamae)

4. Renzoku waza (combinatie) 3x voorwaarts - mawatte - 3x voorwaarts - mawatte

1. (V) Oi zuki jodan + gyaku zuki chudan (zkd), (A) gedan barai (zkd), voorste been terughalen met uchi otoshi (mtd), (V) mae geri chudan + mae te zuki jodan + gyaku zuki chudan (zkd)
2. (V) Mae geri chudan + mae te zuki jodan (zkd), (A) shuto uke (nad) + (V) mae geri chudan voorste been, achterste been mawashi geri + gyaku zuki chudan (zkd)

B. KATA (4 Kata)

1. Pinan 1 t/m 5 (één Pinan naar keuze examiner)
2. Naifanchin shodan (verplicht)
3. Bassai Dai of Kosokun Dai (naar keuze kandidaat)
4. Myojo of Aoyagi (naar keuze kandidaat)

C. KUMITE (3 onderdelen)

1. Ippon kumite

3 zuki waza en 3 geri waza aanvallen, rechts en links

2. Pinan hokei kumite

Pinan Hokei Kumite 1 t/m 5, rechts en links

3. Jiyu kumite

1 ronde van 1 minuut aanvallen, 1 minuut verdedigen en 1 minuut vrij sparren
1 ronde van 2 minuten vrij sparren met een andere partner

Uitvoering en aandachtspunten bij het eerste danexamen

Kihon

Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon:

1. Onderdeel 1 tot en met 4 in de Kihon begint met achterwaarts stappen in hidari gedan no gamae in zenkutsu dachi gevolgd door chudan no gamae (achterste been naar voren bijtrekken in jiyu gamae)
2. De kandidaat laat een juiste lichaamshouding, goede verplaatsingen, kracht en snelheid zien
3. De hoogte van de traptechnieken is persoonsgebonden maar dient voor de kandidaat uitdagend te zijn
4. De kenmerken van Dento Shito ryu moeten naar voren komen, o.a. directheid en eenheid van bewegen

Kata

Uitvoering en aandachtspunten bij Kata:

1. Een Kata is alleen correct wanneer elke techniek uitgevoerd wordt in de voorgeschreven volgorde en richting conform het Dento Shito-ryu
2. De kandidaat laat naast een correcte techniek ook kracht, snelheid, balans, ritme, coördinatie, aandacht en een goede focus zien
3. De kandidaat moet de kata uitvoeren als zijnde een schijngevecht
4. Kleine variaties in de kata, zoals ze onderwezen worden in de dojo van de kandidaat, zijn alleen dan toegestaan als de integriteit van het Dento Shito-ryu behouden blijft

Kumite

Uitvoering en aandachtspunten bij Ippon kumite:

1. Tori (aanvaller) stapt dynamisch vooruit naar hidari chudan no gamae (in mtd), Uke (verdediger) stapt tegelijkertijd achteruit naar hidari chudan no gamae (in mtd)
2. Voordat de aanvaller kan aanvallen dient de verdediger zich open te geven
3. De aangekondigde aanval, met een volledige pas naar voren, uitvoeren met de intentie om te raken
4. De timing van de verdedigingen en tegenaanvallen moeten op het juiste moment en met een goede afstand uitgevoerd worden
5. Afweer en tegenaanval zijn vrij en moeten dynamisch, snel en efficiënt uitgevoerd worden
6. Na de tegenaanval dient zanshin als psycho-fysieke kwaliteit zichtbaar te zijn

Uitvoering en aandachtspunten bij Pinan hokei kumite:

1. Tori stapt dynamisch vooruit naar hidari chudan no gamae (in mtd), Uke stapt tegelijkertijd achteruit naar hidari chudan no gamae (in mtd)
2. De 5 verschillende Hokei Kumite moeten dynamisch met partner uitgevoerd worden
3. De kandidaat moet kunnen demonstreren dat hij/zij de essentie van de Hokei Kumite begrijpt
4. Er moet sprake zijn van een dynamische aanval met een effectieve reactie daarop
5. Zowel aanvallend als verdedigend moet er op het juiste moment scherp gehandeld worden

Uitvoering en aandachtspunten bij Jiyu kumite:

1. Gebruik van eenvoudige combinatieaanvallen, kunnen controleren van de Ma-ai
2. Behouden van juiste balans na aanval of verdediging, goede techniek op het juiste doel
3. Laat reactiesnelheid, juiste afstand en een goede controle over de uitgevoerde technieken zien
4. Vrij sparren binnen de regels van het Karate-do, het dragen van vuistbeschermers is verplicht (andere beschermers zijn toegestaan mits deze ter plaatse aangedaan kunnen worden)